

おうちシェフ
BLENDER
RECIPE BOOK

おうちシェフ BLENDER RECIPE BOOK



siroca

siroca



19322510

おうちシェフBLENDER

気持ちを切り替えるのに必要なのは、ほんの少しの時間。

何かと忙しい日々を送る私たち。

朝、あたたかなスープを飲んで一日をいねいに始めてみる。

ほっこりするひとときが、心にゆとりを生み、健やかな毎日を。

食と暮らしに寄り添う『おうちシェフBLENDER』。

時短、健康、美容…さらにはホールフードライフにまでつながるこの一台で、旬な味をまるごとお楽しみください。

siroca

オート
湯がけ調理
(点滅中)

マニュアル
低/高

洗浄

フラッシュ

スタート

メニュー

戻る

スタート

CONTENTS

レシピ一覧

6 カテゴリー別一覧

7 レシピ概要

基本レシピ

10 まるごと豆乳

11 おからとわかるすっきり豆乳

12 アーモンドミルク

オーツミルク

13 体がよるこぶgreenスムージー

14 おかゆ

15 お野菜のペースト

(かぼちゃ／にんじん／ブロッコリー／さつまいも)

秋レシピ

18 秋野菜のミネストローネ

19 皮までまるごとかぼちゃのポタージュ

20 マッシュルームとじゃがいものポタージュ

にんじんとパプリカのポタージュ

里芋と長ねぎのポタージュ

22 バター香るさつまいものポタージュ

23 あずき豆乳のほっこりスムージー

さつまいもとりんごのあったかスムージー

24 おとなのくるみぜんざい

25 栗しるこ

冬レシピ

28 チーズ香るブロッコリーポタージュ

29 残り野菜のカレーポタージュ

30 カブの豆乳ポタージュ

31 豆乳クリームのパスタソース

32 ゆず豆腐

チーズリゾット

レンズ豆と野菜のクミンの風味をつけたスープ

34 鹹豆漿(シェントウジャン)

35 バナナと黒豆乳のホットスムージー

柚子とはちみつの甘酒スムージー

春レシピ

- 38 菜の花のポタージュ
- 39 新じゃがいものポタージュ
- 40 春キャベツのポタージュ
- 41 ごま豆腐
- 42 アーモンドとはちみつのクリーミードレッシング
新ごぼうの豆乳ポタージュ
- 44 ミックスベリーのフローズンスムージー
抹茶フラッペ
オートミールときな粉のスムージー
- 45 豆花(トウファ)

夏レシピ

- 48 夏野菜のガスパチョ
- 49 とうもろこしのスープ
- 50 アボカドの冷製ポタージュ
- 51 枝豆豆腐
- 52 ナスのディップソース
トマトバスタソース
- 54 バナナとアーモンドのスムージー
バニラキャラメルフラッペ
ダークモカフラッペ
- 55 黒ごま香るブルーベリー豆乳スムージー
トマトとりんごのスムージー
フローズンマンゴーラッシー

薬膳レシピ

- 58 薬膳おかゆ
- 60 冬の薬膳スープ(生姜とねぎと長いものスープ)
- 61 薬膳ホットスムージー(五黒ミックス)
薬膳茶(黒豆茶)
- 62 夏の薬膳スープ(緑豆と冬瓜のスープ)
- 63 薬膳デザートスープ(白きくらげとなつめ)

発酵レシピ

- 66 ヨーグルト
ジャム(ブルーベリーとドライブルー／マンゴーとバナナ／キウイとパイナップル)
- 67 発酵バター
- 68 一晚味噌
- 69 甘酒

麴レシピ

- 72 5種の麴
(塩麴／しょう油麴／コチュジャン麴／にんにく麴／玉ねぎ麴)

レシピブックについて

- ◎付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピに記載していない場合があります。
- ◎本レシピブックに掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。
- ◎本レシピブックの内容は改善のため、予告なく変更することがあります。

カテゴリー別一覧

●フローズンスムージー

- 13 体がよるこぶgreenスムージー
- 44 ミックスベリーフローズンスムージー
- 44 抹茶フラッペ
- 54 バニラキャラメルフラッペ
- 54 ダークモカフラッペ
- 55 フローズンマンゴーラッシー

●スムージー

- 44 オートミールときなこのスムージー
- 54 バナナとアーモンドのスムージー
- 55 黒ごま香るブルーベリー豆乳スムージー
- 55 トマトとりんごのスムージー

●ホットスムージー

- 23 あずき豆乳のほっこりスムージー
- 23 さつまいもとりんごのあったかスムージー
- 35 バナナと黒豆乳のホットスムージー
- 35 柚子とはちみつの甘酒スムージー
- 61 薬膳ホットスムージー（五黒ミックス）

●豆乳・植物性ミルク

- 10 まるごと豆乳
- 11 おからとわけるすっきり豆乳
- 12 アーモンドミルク
- 12 オーツミルク

●スープ

- 18 秋野菜のミネストローネ
- 32 レンズ豆と野菜のクミンの風味をつけたスープ
- 48 夏野菜のガスパチョ
- 60 冬の薬膳スープ（生姜とねぎと長いものスープ）
- 62 夏の薬膳スープ（緑豆と冬瓜のスープ）

●ポタージュ

- 19 皮までまるごとかぼちゃのポタージュ
- 20 マッシュルームとじゃがいものポタージュ
- 20 にんじんとパプリカのポタージュ
- 20 里芋と長ねぎのポタージュ
- 22 バター香るさつまいものポタージュ
- 28 チーズ香るブロッコリーポタージュ
- 29 残り野菜のカレーポタージュ
- 30 カブの豆乳ポタージュ
- 38 菜の花のポタージュ
- 39 新じゃがいものポタージュ
- 40 春キャベツのポタージュ
- 42 新ごぼうの豆乳ポタージュ
- 49 とうもろこしのスープ
- 50 アボカドの冷製ポタージュ

●調味料・ソース

- 31 豆乳クリームのパスタソース
- 42 アーモンドとはちみつのクリーミードレッシング
- 52 ナスのディップソース
- 52 トマトパスタソース
- 66 ブルーベリーとドライプルーンのジャム
- 66 マンゴーとバナナのジャム
- 66 キウイとパイナップルのジャム
- 68 一晚味噌
- 72 塩麴
- 72 しょう油麴
- 73 コチュジャン麴
- 73 にんにく麴
- 73 玉ねぎ麴

●お米・やわらか食

- 14 おかゆ
- 15 お野菜のペースト
- 32 チーズリゾット
- 58 薬膳おかゆ

●デザート

- 24 おとなのくのみぜんざい
- 25 栗しるこ
- 63 薬膳デザートスープ（白きくらげとなつめ）

●乳製品・甘酒・お茶

- 61 薬膳茶（黒豆茶）
- 66 ヨーグルト
- 67 発酵バター
- 69 甘酒

●豆乳アレンジ

- 32 ゆず豆腐
- 34 鹹豆漿（シェントウジャン）
- 41 ごま豆腐
- 45 豆花（トウファ）
- 51 枝豆腐

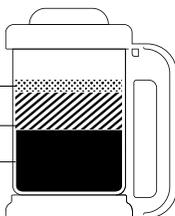
レシピ概要

スムージー／ポタージュを作る際の具材と水分量の目安について

●スムージー

おすすめ分量

[2杯分]
野菜50g
果物150g
水分250mL



おすすめ材料

[水分] 水、牛乳、豆乳(※1)、アーモンドミルク(※2)、オーツミルク(※3)
[果物] りんご、バナナ、キウイ、パイナップル、ブルーベリー
[野菜] 小松菜、ケール、トマト、にんじん

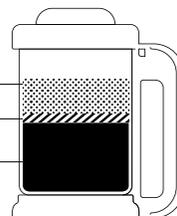
調整のポイント

[甘さ] はちみつ、メープルシロップ、甘酒などを足す
[栄養バランス] 野菜を多めにする／タンパク質をプラスするにはヨーグルト(より高タンパク質ならギリシャヨーグルト)を足す
[温度] より冷やしたい場合は氷を入れたグラスに注ぐ

●ポタージュ

おすすめ分量

[3～4杯分]
野菜200g
玉ねぎ50g
水分400mL



おすすめ材料

[水分] 水
[野菜] とうもろこし、じゃがいも、ごぼう、にんじん、かぼちゃ
[トッピング例] 生クリーム、黒こしょう

ポイント

冷凍野菜を使っても作れる。
余った野菜をカットして冷凍しておけば、すぐにポタージュが作れます。

※1: 豆乳の作り方/p.10-11
※2: アーモンドミルクの作り方/p.12
※3: オーツミルクの作り方/p.12

使用上のご注意

次のような調理を行ったり、材料を使用したりすることはできません。
禁止材料を入れると、故障や破損の原因になります。

●作れないもの

野菜や果物のみを絞ったジュース
肉類・魚類のミンチ
クラッシュアイス、かき氷

●できないこと

野菜のみじん切り、すりおろし、
薄切り、せん切り
非常にかたい食品の粉砕

●禁止材料(※4)

粘り気の強いもの(とろろいもなど)
かたいもの(市販の氷、乾物など)

※4: かくはんを行わないオートメニューでは使用できません。

レシピの見方

選ぶオートメニューと調理時間、マニュアル機能の設定時間を記載しています。

●オートメニューの例

スープ オートメニュー名
⑤もっと オートメニュー番号
30分 調理時間

●マニュアルの例

マニュアル高速 マニュアル
(低速または高速)
1分 設定時間

●スムージーの例

スムージー
②ふつう|もっと
1分30秒|3分

①フローズンスムージー②スムージー
はお好みで「ふつう」「もっと」を選んでください。

調理時間について

オートメニューの調理時間、マニュアル機能の設定時間は本レシピブックに記載されている食材に合わせた調理時間の目安です。
食材や調理環境によって加熱時間が変わるため、オートメニューの調理時間が前後することがあります。





BASIC RECIPE

基本レシピ

忙しい朝には、
手軽に栄養たっぷりのスムージーを。
なめらかさを調整できる
おかゆや野菜ペーストは、離乳食にも。
健康や美容を気にする方には、
豆乳などの植物性ミルクを
日常に取り入れるのがおすすめです。

まるごと豆乳

豆乳 ④もっと 30分

材料

【できあがり量:約400ml】

大豆(乾燥) …40g

水…400ml

【できあがり量:約500ml】

大豆(乾燥) …50g

水…500ml

【できあがり量:約600ml】

大豆(乾燥) …60g

水…600ml

【できあがり量:約700ml】

大豆(乾燥) …70g

水…700ml

作り方

- 1 ポットに大豆(乾燥)、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。



おからとわけるすっきり豆乳

豆乳

④ふつう

25分

材料

【できあがり量:約300ml】

大豆(乾燥) …80g

水(浸水用) …240ml

水…480ml

作り方

【下準備】水(浸水用)に大豆を6~8時間浸す。

- 1 ポットに大豆、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。
- 3 ボウルの上にザルをのせ、目の細かい布でこす。

ポイント

豆乳をこすときは、やけどに注意して木べらやお玉の裏を使ってください。



アーモンドミルク オーツミルク

マニュアル高速

1分

○アーモンドミルク

材料 [2~3人分]

アーモンド(素焼き) …120g
水(浸水用) …400ml 水…400ml

作り方

【下準備】アーモンドを洗い、水(浸水用)に一晩浸す。

- 1 ポットにアーモンド、水を入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。
- 3 ボウルの上にザルをのせ、目の細かい布でこす。

ポイント

アーモンドミルクの搾りかす(アーモンドパルプ)はシリアルに入れたり、クッキーやブラウニーに活用できます。

○オーツミルク

材料 [2~3人分]

オートミール(インスタントオーツ) …40g
水…400ml

作り方

- 1 ポットにオートミール、水を入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。

ポイント

できあがったオーツミルクはお早めにお召し上がりください。



体がよろこぶgreenスムージー

フローズンスムージー

① ふつう | もっと

2分 | 4分

材料 [2人分]

小松菜…30g

りんご…50g

バナナ…60g

牛乳…200ml

作り方

【下準備】小松菜は3cmの長さに、りんごは1cm角に、バナナは1.5cm角に切る。切った食材を平らに並べてラップで包み、冷凍する。

1 ポットに小松菜、りんご、バナナ、牛乳を入れ、本体にセットする。食材はくっつかないようにほぐして入れる。

2 メニューを選び、スタートする。



おかゆ

○全粥

おかゆ ⑦ふつう 40分

材料 [3~4人分]

米…100g

水…600ml

○五分粥

おかゆ ⑦もっと 45分

材料 [3~4人分]

米…50g

水…600ml

作り方

【下準備】米を洗い、水に1時間ほど浸す。

- 1 ポットに浸した米と水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

できあがったおかゆは、早めにポットから取り出してください。



お野菜のペースト

⑨なめらか

12分

○かぼちゃ

材料

かぼちゃ（皮・種・わたを取り、2cm角に切る）…150g 水…120ml

○にんじん

材料

にんじん（皮をむき、5mmのいちよう切り）…150g 水…120ml

○ブロッコリー

材料

ブロッコリー（房のみを使い、小房に分ける）…120g 水…120ml

○さつまいも

材料

さつまいも（皮を厚めにむき2cm角に切る）…150g 水…150ml

作り方

- 1 ポットに材料を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ご注意

野菜の切りかたや分量によって、粒が残ることがあります。できあがったペーストは、粒が残っているところがないか、必ず確認してください。







AUTUMN RECIPE

秋レシピ

"食欲の秋"といわれるこの季節は、
たくさんの美味しい食材が旬を迎えます。
その代表が、腸内環境を整えて
免疫力を高めるキノコ類と、
体を温めてくれる根菜類。
朝晩の寒さが増してくる時期です。
あたたかなポタージュで
体の内側からうおいを。

秋野菜のミネストローネ

スープ ⑥ふつう 40分

材料 [3~4人分]

さつまいも…40g
かぼちゃ…40g
玉ねぎ…30g
にんじん…20g
キドニービーンズ (水煮) …30g
A トマト缶 (カット) …200g
水…500ml
コンソメ (顆粒) …小さじ1
塩…小さじ1/2
ケチャップ…大さじ1

トッピング例

マカロニ、パセリ、オリーブオイル

作り方

- 1 さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんは8mm角の大きさに切る。
- 2 ポットに1、キドニービーンズ、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらケチャップを加え、小さめのゴムベラ等でやさしく混ぜる。



肌や髪を癒す

皮までまるごとかぼちゃのポタージュ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

かぼちゃ…250g

玉ねぎ…50g

水…400ml

塩…小さじ1/2

生クリーム…大さじ3

トッピング例

かぼちゃの種、黒こしょう

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取り、皮ごとひと口大に切る。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

トッピングとしてガラムマサラをかけると大人向けのスパイシーな仕上がりになります。





マッシュルームとじゃがいものポターージュ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

マッシュルーム…100g
 じゃがいも…100g
 玉ねぎ…50g
 水…400ml
 コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
 塩…小さじ1/2
 A バター…10g
 生クリーム…大さじ3

トッピング例

マッシュルーム、くるみ、オリーブオイル

作り方

- 1 マッシュルームは2等分に、じゃがいも、玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

できあがりのスープにベーコンやきのこ、コーンなどの具材を加え、味を整えてパスタソースとしても楽しめます。

にんじんとパプリカのポターージュ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

にんじん…140g
 パプリカ(赤)…100g
 玉ねぎ…50g
 水…400ml
 コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
 塩…小さじ1/2
 生クリーム…大さじ3

トッピング例

にんじん、オリーブオイル

作り方

- 1 にんじんはヘタを取り、皮が付いたまま厚さ1cmのいちょう切りにする。パプリカはヘタと種を取り、ひと口大に切る。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1と水、コンソメ、塩を入れ、本体

にセットする。

- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

お好みで粉チーズやカッターチーズを合わせると、お子様にも飲みやすくなります。

胃を守り、腸内環境を整える

里芋と長ねぎのポターージュ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

里芋…200g
 長ねぎ…1/4本
 水…400ml
 煮干し…12g
 塩…小さじ1/2
 A みそ…大さじ1
 牛乳…大さじ2

トッピング例

長ねぎ、黒こしょう、オリーブオイル

作り方

- 1 里芋は皮をむき、厚さ1cmに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。煮干しは頭とわたを取り除き、半分にする。
- 2 ポットに1と水、塩を入れ、本体にセットする。

- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

トッピングに柚子七味をかけるのもおすすめです。

バター香るさつまいものポターージュ

スープ ⑥もっと 30分

材料 [3~4人分]

さつまいも…200g
玉ねぎ…50g
水…400ml
塩…小さじ1/2
A バター…5g
牛乳…大さじ3

トッピング例

さつまいも、シナモン

作り方

- 1 さつまいもは端の部分は取り、皮ごと3cm角に切り、水でさらす。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

できあがったスープは、さつまいもの特性で冷めると固まりやすいため、お早めにお召し上がりください。



あずき豆乳の ほっこりスムージー

豆乳 ④もっと 30分

材料 [2~3人分]

小豆(乾燥) …25g 大豆(乾燥) …20g
水 …300ml 砂糖 …小さじ2

トッピング例

豆乳フォーム、粒あん

作り方

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

甘さはお好みで調整してください。

乾燥しはじめる季節に

さつまいもとりんごの あったかスムージー

豆乳 ④もっと 30分

材料 [2~3人分]

さつまいも …80g りんご …60g 大豆(乾燥) …20g
いりごま(白) …小さじ1 水 …250ml
A おろししょうが …小さじ1/2 A はちみつ …小さじ1

トッピング例

シナモンパウダー、シナモンスティック

作り方

- 1 さつまいも、りんごは厚さ1cmのいちょう切りにする。
- 2 ポットに1、大豆(乾燥)、水、いりごま(白)を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。



リラックスしたいときの

おとなのくるみぜんざい

ホットスムージー

③

12分

材料 [2~3人分]

くるみ(素焼き) …60g

ごはん…100g

砂糖…大さじ3

水…300ml

トッピング例

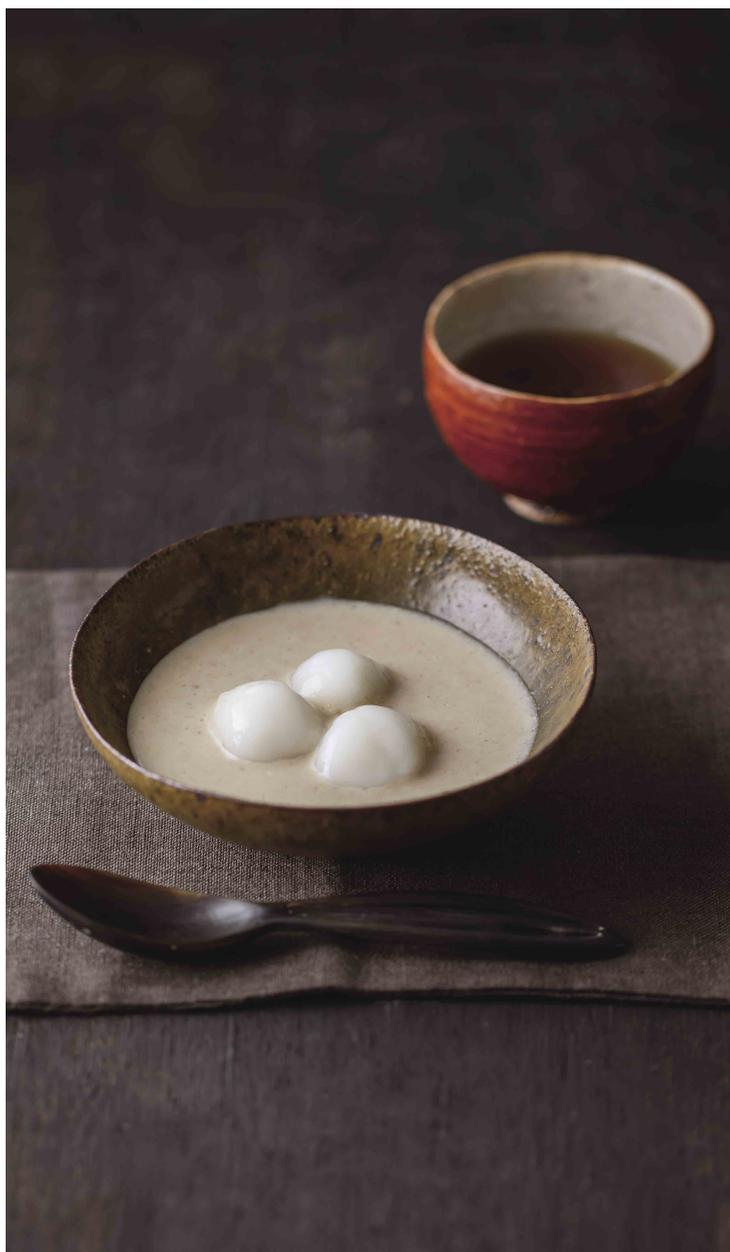
白玉

作り方

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

クコの実やくるみをトッピングに合わせるのもおすすめです。



栗しるこ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [2~3人分]

むき栗…180g

砂糖…50g

水…300ml

トッピング例

栗の渋皮煮

作り方

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。







WINTER RECIPE

冬レシピ

秋と変わらず、体を温めるものや
免疫力を高めるものを摂り、
冬の寒さを乗り切りましょう。
葉物野菜、根菜、フルーツと
冬が旬の食材は栄養素が豊富。
ホットスムージーにして夜に飲めば
血行を促進して体を温めるだけでなく、
リラックス状態で安眠効果も。

たんぱく質とビタミンCたっぷり

チーズ香るブロッコリーポタージュ

スープ ⑥もっと 30分

材料 [3~4人分]

ブロッコリー…200g
玉ねぎ…50g
水…400ml
塩…小さじ1/2
A 生クリーム…大さじ2
粉チーズ…大さじ2

トッピング例

ブロッコリー、イタリアンパセリ、生クリーム、オリーブオイル

作り方

- 1 ブロッコリーは茎、房部分ともにひと口大に切る。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。



残り野菜のカレーポタージュ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

残り野菜…250g

具材例:調理時に出てしまうブロッコリーの茎、にんじんの皮、冷蔵庫で余っている野菜の切れ端など

コンソメ(顆粒)…小さじ1

塩…小さじ1/2

水…400ml

A カレー粉…小さじ1/2

ココナッツミルク…大きじ3

トッピング例

ケール、黒こしょう

作り方

- 1 野菜はひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

残り野菜が出たらひと口大に切り、密封袋に入れて冷凍しておく、作りたときに冷凍のまま使用できます。



鉄分や葉酸が豊富な

カブの豆乳ポタージュ

豆乳 ④もっと 30分

材料 [3~4人分]

カブ(葉付き) …小さめ2個
玉ねぎ…50g
大豆(乾燥) …30g
塩…小さじ1/2
水…400ml

トッピング例

ディル、オリーブオイル、黒こしょう

作り方

- 1 カブは葉茎の部分は3cm幅に、白い部分は皮ごと3cmに切る。茎の根元は土がついていることがあるため、よく洗う。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、大豆(乾燥)、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ポイント

カブのほんのりとした苦みが気になる場合は生クリームをお好みで加えてください。



豆乳クリームのパスタソース

豆乳

④もっと

30分

材料 [2~3人分]

大豆 (乾燥) …30g

玉ねぎ…50g

小麦粉…大さじ1

コンソメ (顆粒) …小さじ1

塩…小さじ1

水…300ml

調理例

ベーコン、春菊、パスタ

作り方

- 1 玉ねぎは2cm幅に切り、小麦粉をまぶしておく。
- 2 ポットに1、大豆 (乾燥)、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。





ゆず豆腐

材料 [2~3人分]

豆乳…250ml
※豆乳の作り方 (p.11)
寒天 (パウダー)
…小さじ1
柚子果汁…小さじ2
柚子の皮…適量

作り方

- 1 柚子の皮をむき、皮を千切りにする。
- 2 鍋に豆乳、寒天を入れて混ぜ合わせ、弱火で沸とう直前まで加熱する。
- 3 火を止め、柚子果汁、柚子の皮を入れ、混ぜる。
- 4 器または型に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

チーズリゾット

おかゆ

⑦ふつう

40分

材料 [2~3人分]

米…100g
オリーブオイル…小さじ1
A 白ワイン…小さじ1
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
すりおろしにんにく…小さじ1/2
水…500ml
B バター…10g
シュレッドチーズ(生食用)
…20g
粉チーズ…小さじ1

トッピング例

パルメザンチーズ、黒こしょう、ローズマリー

作り方

- 1 米は洗わずにオリーブオイルをかけ、混ぜ合わせる。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらBを加え、小ぶりのゴムベラ等でよく混ぜ合わせる。

貧血の予防に

レンズ豆と野菜のクミンの風味をつけたスープ

スープ

⑤ふつう

40分

材料 [3~4人分]

れんこん…40g
にんじん…50g
玉ねぎ…50g
A レンズ豆(乾燥)…60g
コンソメ(顆粒)…小さじ1
塩…ひとつまみ
水…500ml
クミン(パウダー)…小さじ1

作り方

- 1 れんこん、にんじん、玉ねぎを5mm角に切る。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

鹹豆漿（シエントウジャン）

材料 [1杯分]

豆乳…200ml

※豆乳の作り方 (p.10-11)

黒酢…小さじ2

しょうゆ…小さじ1

A ザーサイ…10g

小ねぎ…適量

ラー油…適量

中華揚げパンまたはフランスパン
…2~3枚

トッピング例

パクチー

作り方

- 1 小ねぎは小口切りにする。中華揚げパンまたはフランスパンは薄く切る。
- 2 丼に黒酢、しょうゆを入れて混ぜる。
- 3 沸とう直前まで温めた豆乳を2に注ぎ入れる。
- 4 Aをのせる。



バナナと 黒豆乳のホットスムージー

豆乳 ④もっと 30分

材料 [2~3人分]

バナナ…1本
黒豆(乾燥)…30g
水…300ml

作り方

- 1 バナナを1cm幅の輪切りにする。
- 2 ポットに1、黒豆(乾燥)、水を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

乾燥や風邪の予防にうれしい

柚子と はちみつの甘酒スムージー

ホットスムージー ③ 12分

材料 [2~3人分]

甘酒…200ml
牛乳…200ml
柚子…1/8個
はちみつ…小さじ1

作り方

- 1 柚子は種を除いておく。
- 2 ポットに甘酒、牛乳、柚子を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらはちみつを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。







SPRING RECIPE

春レシピ

体にたまった余計なものを排出する

"毒出しの季節"、それが春です。

冬にたまった老廃物を出すには

春野菜・山菜といった

独特の香りや苦味のあるものを。

生活の変化が多いこの時期こそ

"新"や"春"を冠した新鮮な食材からの栄養で、

美しく健康な体作りを。

季節の変わり目、免疫力の低下を補う

菜の花のポタージュ

スープ ⑤もっと 30分

材料 [3~4人分]

菜の花…200g
じゃがいも…100g
玉ねぎ…50g
コンソメ (顆粒) …小さじ1/2
塩…小さじ1/2
水…400ml
生クリーム…大さじ2

トッピング例

カッテージチーズ、生クリーム、オリーブオイル

作り方

- 1 菜の花は3cmの長さに、じゃがいも、玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。



新じゃがいものポタージュ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

じゃがいも…250g

玉ねぎ…50g

水…400ml

コンソメ(顆粒)…小さじ1

塩…小さじ1/2

生クリーム…大さじ3

トッピング例

ピンクペッパー

作り方

- 1 じゃがいも、玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

できあがったスープは、じゃがいもの特性で冷めると固まりやすいため、お早めにお召し上がりください。



胃の健康を整える

春キャベツのポタージュ

スープ ⑤もっと 30分

材料 [3~4人分]

キャベツ…130g
じゃがいも…70g
玉ねぎ…50g
コンソメ (顆粒) …小さじ1/2
塩…小さじ1/2
水…400ml
生クリーム…大さじ3

トッピング例

キャベツ、白ごま、黒こしょう、オリーブオイル

作り方

- 1 キャベツ、じゃがいも、玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。



栄養価の高い

ごま豆腐

材料 [2~3人分]

豆乳…250ml

※豆乳の作り方 (p.11)

寒天 (パウダー) …小さじ1/2

練りごま (黒) …30g

砂糖…4g

塩…少々

お召し上がり例

出汁あんかけ、わさび

作り方

- 1 鍋に豆乳と寒天を入れて混ぜ合わせ、弱火で沸とう直前まで温める。
- 2 耐熱ボウルに練りごま、砂糖、塩を入れ、1の豆乳を混ぜ合わせる。
- 3 器または型に茶こしなどでこしながら入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

ポイント

少し甘みのあるごま豆腐は、しょうゆをかけておかずの一品としても、黒蜜をかけてデザート風にしてもお召し上がれます。





アーモンドとはちみつのクリーミードレッシング

マニュアル高速 1分

材料

アーモンド (素焼き)
…60g
プレーンヨーグルト
…70g
A はちみつ…大さじ1
マヨネーズ…大さじ3
しょうゆ…小さじ2
レモン汁…小さじ2

作り方

- 1 ポットにヨーグルト、アーモンド、Aの順に入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。

ポイント

アーモンドの香ばしい風味とザクザクとした食感を楽しめるドレッシングです。お好みによりかくはん時間を追加してください。

香りがよい新ごぼうを丸ごと使い、食物繊維豊富に

新ごぼうの豆乳ポタージュ

豆乳 ④もっと 30分

材料 [3~4人分]

ごぼう…140g
玉ねぎ…50g
大豆 (乾燥) …30g
塩…小さじ1/2
水…450ml
生クリーム…大さじ3

作り方

- 1 ごぼうは斜めに8mmの厚さに、玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1と大豆 (乾燥)、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

トッピング例

ごぼう、黒こしょう

ミックスベリーーフローズンスムージー 抹茶フラッペ オートミールときな粉のスムージー

○ミックスベリーーフローズンスムージー

フローズンスムージー

① ふつう | もっと 2分 | 4分

材料 [2~3人分]

ヨーグルト…80g
ミックスベリー（冷凍）…120g
牛乳…120ml

○抹茶フラッペ

フローズンスムージー

① ふつう 2分

材料 [2~3人分]

バニラアイス…50g
牛乳氷（牛乳を製氷皿で凍らせたもの）…160g 牛乳…150ml
抹茶（パウダー大さじ1をお湯大さじ1に溶かしよく冷ます） 練乳…35g

○オートミールときな粉のスムージー

スムージー

② ふつう | もっと 1分30秒 | 3分

材料 [2~3人分]

バナナ（1cm幅の輪切り）…1本
牛乳…200ml
オートミール（インスタントオーツ）…15g
きなこ…大さじ1 黒みつ…小さじ1

作り方

- 1 ポットに材料を記載順に入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。



豆花（トウファ）

材料 [2~3人分]

豆乳…300ml

※豆乳の作り方 (p.11)

ゼラチン (パウダー) …4g

水…大さじ1

きび砂糖…20g

<しょうがシロップ>

A しょうがの薄切り…1枚

きび砂糖…20g

水…60ml

トッピング例

粒あん、マンゴー、落花生

作り方

- 1 ゼラチンを水でふやかしておく。
- 2 鍋に豆乳とゼラチンを入れて混ぜ合わせ、きび砂糖を加え、弱火で沸とう直前まで温める。
- 3 器または型に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 4 しょうがシロップを作る。鍋にAを入れ、沸とう直前まで温めたら火を弱め、約10分煮詰める。
- 5 4のシロップの粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- 6 3に5をかける。







SUMMER RECIPE

夏レシピ

暑さが厳しくなる夏は、
体調不良を起こしやすい季節。
夏野菜で、体の熱を冷ましなが
ら汗で失われた水分を補う。
夏の果物で、ストレスを和らげ
心の不快感を取り除く。
しっかりと水分と栄養を補給して
健やかな毎日を。

ほてった体を冷ます

夏野菜のガスパチョ

スムージー ②もっと 3分

材料 [3~4人分]

トマト…中3個
パプリカ(赤)…1/2個
玉ねぎ…1/4個
A すりおろしにんにく…小さじ1/4
白ワインビネガー…大さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1
塩…ひとつまみ

トッピング例

ミニトマト、バジル、オリーブオイル、
紫たまねぎ

作り方

- 1 トマト、パプリカはひと口大に切る。玉ねぎはうす切りにし、水にさらす。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



とうもろこしのスープ

スープ

⑤もっと

30分

材料 [3~4人分]

とうもろこし…1本
玉ねぎ…50g
塩…小さじ1/2
水…400ml

トッピング例

黒こしょう

作り方

- 1 とうもろこしは芯から実を外す。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ポイント

コーン（缶詰）を使用する場合は、とうもろこしの代わりにコーン（缶詰）200gを入れ、コンソメ（顆粒）小さじ1を加えてください。

まろやかにしたい場合は、仕上げに生クリームや牛乳を小さじ1~3を加え、マニュアル低速10秒でかくはんしてください。



食物繊維やビタミン豊富な

アボカドの冷製ポタージュ

スムージー ②もっと 3分

材料 [2~3人分]

アボカド…1個
牛乳…400ml
レモン汁…小さじ1
塩…ひとつまみ
生クリーム…大さじ1

トッピング例

クスクス、ミント、オリーブオイル

作り方

- 1 アボカドはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、牛乳、レモン汁、塩、生クリームを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



夏の晩酌のおともに

枝豆腐

マニュアル高速

1分

材料 [2~3人分]

豆乳…200ml

※豆乳の作り方 (p.11)

枝豆 (茹でたもの) …50g

寒天 (パウダー) …小さじ1/2

塩…少々

<コンソメジュレ>

A コンソメ (顆粒) …小さじ1

寒天 (パウダー) …小さじ1/2

塩…少々

水…150ml

トッピング例

枝豆、ミント

作り方

- 1 ポットに枝豆、豆乳を入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。
- 3 鍋に2、寒天、塩を入れて混ぜ、沸とう直前まで加熱する。
- 4 器または型に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 5 コンソメジュレを作る。鍋にAを入れて混ぜ、沸とう直前まで加熱する。
- 6 5を耐熱容器に入れ、冷やし固め、食べる直前にくずして枝豆腐にかける。





ナスのディップソース

マニュアル高速

1分

材料

ナス…250g(2~3本)
ブラックオリーブ(スライス)
…25g
クリームチーズ…30g
生クリーム…大さじ3
オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ1
すりおろしにんにく
…小さじ1/4

作り方

【下準備】ナスは皮をむき、2cm角に切る。耐熱容器にナスとクリームチーズを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱し、水を切って粗熱を取る。

- 1 ポットになす、クリームチーズ、ブラックオリーブ、生クリーム、オリーブオイル、レモン汁、すりおろしにんにくの順に入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。

トマトパスタソース

ソース

⑥もっと

40分

材料 [2~3人分]

トマト缶(ホール) …400g
玉ねぎ…50g
すりおろしにんにく
…小さじ1/2
コンソメ(顆粒) …小さじ1
塩…小さじ1
水…50ml

作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅のうす切りにする。
- 2 ポットに1、おろしにんにく、水、トマト缶、塩、コンソメの順に入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

バナナとアーモンドの スムージー

スムージー ②ふつう|もっと
1分30秒|3分

材料 [2人分]

バナナ…1本 豆乳…250ml ココ
ア…大さじ1 お湯…大さじ1 アー
モンド(素焼き)…10g

トッピング例

チョコレート、バナナ、ホイップクリーム

作り方

- 1 バナナは1cm幅の輪切りにする。
- 2 ココアをお湯で溶かし、冷ましておく。
- 3 ポットにバナナ、豆乳、2、アーモン
ドを入れ、本体にセットする。
- 4 メニューを選び、スタートする。

バニラキャラメル フラッペ

フローズスムージー ①ふつう
2分

材料 [2人分]

牛乳氷(牛乳を製氷皿で凍らせたも
の)…160g 牛乳…150ml バニラア
イス…50g キャラメルシロップ…30g

トッピング例

シナモン、ホイップクリーム

作り方

- 1 ポットにバニラアイス、牛乳、牛乳
氷、キャラメルシロップの順に入
れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ダークモカフラッペ

フローズスムージー ①ふつう
2分

材料 [2人分]

牛乳氷(牛乳を製氷皿で凍らせたも
の)…160g 牛乳…150ml バニラア
イス…50g お湯…大さじ1 チョコレートシ
ロップ…25g インスタントコーヒー…大さじ1

トッピング例

ココアビスケット、ホイップクリーム

作り方

- 1 インスタントコーヒーをお湯で溶かし、
冷ましておく。
- 2 ポットにバニラアイス、牛乳、牛乳氷、チヨ
コレートシロップ、1を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



紫外線のダメージを癒す

黒ごま香る ブルーベリー 豆乳スムージー

スムージー ②ふつう|もっと

1分30秒|3分

材料 [2人分]

ブルーベリー (冷凍) …80g
いりごま (黒) …小さじ1
きび砂糖…小さじ1
豆乳…250ml
※豆乳の作り方 (p.10-11)

作り方

- 1 ポットにブルーベリー、豆乳、いりごま (黒)、きび砂糖を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

トマトとリンゴの スムージー

スムージー ②ふつう|もっと

1分30秒|3分

材料 [2人分]

トマト…1個
りんご…1/2個
水…100ml

作り方

- 1 トマト、りんごはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水を加え、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

フロズン マンゴーラッシー

フロズンスムージー

①ふつう|もっと 2分|4分

材料 [2人分]

マンゴー (冷凍) …150g
牛乳…150ml
プレーンヨーグルト…150g

作り方

- 1 ポットにヨーグルト、マンゴー (大きめのは2cm角に切る)、牛乳の順に入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。







YAKUZEN RECIPE

薬膳レシピ

その日の体調や季節に合わせて選んだ食材を摂り
健康を保ち、精神を安定させて

体を内側からととのえる。

特別な食事のように誤解されがちですが、

"体に合った美味しい食事"

というのが薬膳の基本的な考えです。

食材ひとつ一つが持つ効能を理解し、

普段の食事に季節ごとの旬な素材を使うことで

薬膳を実践することができます。





薬膳おかゆ

薬膳 ⑧もっと 40分

材料 [2~3人分]

米…100g
水…600ml
ほたて缶 (ほぐし身) …1缶
れんこん…50g
長ねぎ…1/3本
しょうがの千切り…5g
鶏ガラスープの素 (顆粒) …小さじ1
塩…小さじ1/2
松の実…5g
クコの実…3g

トッピング例

あさつき、しょうが

作り方

【下準備】米を洗い、水に1時間ほど浸す。

- 1 クコの実の水でもどしておく。
- 2 れんこんは厚さ5mmのいちょう切りにし、水にさらしておく。長ねぎは斜めうす切りにする。
- 3 ポットに浸した米と水、2、しょうがの千切り、ほたて缶の汁、鶏ガラスープの素、塩を入れ、本体にセットする。
- 4 メニューを選び、スタートする。
- 5 調理が終了したらほたて缶のほぐし身、松の実、クコの実をのせる。

芯から体を温め、胃腸を整える

冬の薬膳スープ（生姜とねぎと長いものスープ）

薬膳 ⑧もつと 40分

材料 [3~4人分]

長いも…150g
長ねぎ…15g
しいたけ…4枚
A しょうがの千切り…5g
水…600ml
和風だし（顆粒）…小さじ1/2
塩…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1/2
なつめ…10g
ハスの実…4個

作り方

- 1 長いもは1cm角に、長ねぎは斜め切りに、しいたけは半分に切る。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



薬膳ホットスムージー（五黒ミックス） 薬膳茶（黒豆茶）

○薬膳ホットスムージー （五黒ミックス）

ホットスムージー ③ 12分

材料 [2~3人分]

黒豆（乾燥）…10g
いりごま（黒）…大さじ1
黒米…大さじ1
黒砂糖…大さじ1・1/2
黒きくらげ…3g
ごはん…25g
水…300ml

作り方

【下準備】黒豆（乾燥）は水で洗い、水気を取った後、トースター（200℃）で焦がさないように注意しながら5分煎る。黒きくらげは水でもどしておく。

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

○薬膳茶（黒豆茶）

薬膳 ⑧ふつう 10分

材料 [2~3人分]

黒豆（乾燥）…25g
水…400ml

作り方

【下準備】黒豆（乾燥）は水で洗い、水気を取った後、トースター（200℃）で焦がさないように注意しながら5分煎る。

- 1 ポットに黒豆、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。



暑い夏の疲れた体に

夏の薬膳スープ（緑豆と冬瓜のスープ）

薬膳 ⑧もっと 40分

材料 [3~4人分]

緑豆（乾燥）…大さじ2

冬瓜…130g

A 水…600ml

鶏ガラスープの素（顆粒）…小さじ1

塩…小さじ1/2

クコの実…3g

ごま油…小さじ1

作り方

【下準備】緑豆（乾燥）は一晩水に浸しておく。

- 1 冬瓜は種とわたを除いて皮をむき、1.5cm角に切る。
- 2 クコの実は水でもどしておく。
- 3 ポットに緑豆、1、Aを入れ、本体にセットする。
- 4 メニューを選び、スタートする。
- 5 調理が終了したらごま油を入れて小ぶりのゴムベラ等やさしく混ぜ、器に盛り、クコの実をのせる。



薬膳デザートスープ（白きくらげとなつめ）

薬膳

⑧もっと

40分

材料 [2~3人分]

白きくらげ…5g
水（浸水用）…約300ml
ハスの実…10g
クコの実…10g
なつめ…2~3個
水…350ml
氷砂糖…30g

作り方

【下準備】白きくらげは水で洗い、
一晚水に浸しておく。

- 1 クコの実は水でもどしておく。
- 2 ポットに白きくらげ、ハスの実、なつめを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら、氷砂糖を入れ、スプーンなどで混ぜ、クコの実を飾る。

ポイント

あたたかいままでも、冷たくしても
おいしく召し上がれます。







FERMENTATION RECIPE

発酵レシピ

栄養価が高まり、旨味や風味が増す
さらには保存性もアップするなど、
発酵食品にはさまざまな効果やメリットがあります。
また摂取するわたしたちにとっても、
腸内環境をととのえる働きや
代謝を促進する作用によって
免疫力が高まり、
生活習慣病の予防にもなるのです。

ヨーグルト ジャム

○ヨーグルト

ヨーグルト ⑩ 6時間

材料

プレーンヨーグルト…50g 牛乳…500ml

作り方

- 1 ポットを洗浄し、アルコールで消毒する。
- 2 ポットにプレーンヨーグルト、牛乳を入れ、小ぶりのゴムベラ等で静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

○ジャム

ソース ⑥ふつう 40分

材料

【ブルーベリーとドライブルー】

ブルーベリー（冷凍）…150g

ドライブルー（5mm幅に切る）…100g

砂糖…75g レモン汁…小さじ1

【マンゴーとバナナ】

マンゴー（冷凍）…180g

バナナ（8mmの輪切り）…1本

砂糖…75g レモン汁…小さじ1

【キウイとパイナップル】

キウイ（5mmのいちょう切り）…2個

パイナップル（1cm幅に切る）…150g

砂糖…75g レモン汁…小さじ1

作り方

- 1 果物を砂糖で和え、30分置く。
- 2 ポットに材料を入れ、小ぶりのゴムベラ等で軽く混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



発酵バター

ヨーグルト

⑩

6時間

材料

生クリーム（乳脂肪分40%以上）
…400ml
プレーンヨーグルト…60g

作り方

- 1 ポット内を洗浄し、アルコールで消毒する。
- 2 ポットに生クリーム、プレーンヨーグルトを入れ、小ぶりのゴムベラ等で静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら、ボウルに移し、ラップをして一晩しっかりと冷蔵庫で冷やす。
- 5 ハンドミキサーまたは泡だて器で4を十分に混ぜ、バターとホエーに分離させる。分離するまで20分ほどかかる。
- 6 ボウルの上にザルをのせ、布などで水分をきる。
- 7 無塩バターの場合はそのまま、有塩バターにする場合は塩（分量外）を加えて混ぜる。

ポイント

お好みでディルやバジルなどのハーブを混ぜたり、ナッツやドライフルーツを入れるなど、オリジナルのバターを楽しめます。



一晚味噌

こうじ ⑩ 10時間

材料

米こうじ(乾燥) ……150g
大豆(水煮) ……150g
塩 ……18g
お湯(60℃) ……110ml

作り方

- 1 米こうじと塩をしっかりと混ぜ合わせる。
- 2 大豆(水煮)は密閉袋などに入れ、つぶす。
- 3 ポットに2、1の順に入れ、お湯(60℃)を加え、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 4 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で3~4回かき混ぜる。

<かき混ぜ方>

- ・ポットを本体から取り外し、ふたを開けてかきまぜる。
- ・5分以内に本体にポットを戻し、スタートする。

ポイント

発酵すると甘みやコクが出ます。野菜やお肉などに付けて「食べる味噌」として楽しんだり、調味料としてもご使用いただけます。さらに発酵させたい場合は1時間ずつ調理を追加してください。



甘酒

こうじ ① 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …100g

ごはん…200g

お湯 (60℃) …300ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、ごはん、お湯を入れ、小ぶりのゴムベラ等で静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2~3回かき混ぜる。※かき混ぜ方 (p.68)







RICE MALT RECIPE

麴レシピ

塩麴をはじめとする麴調味料は料理を美味しくしてくれるのももちろん、健康や美容にもよいことからますます注目も集めています。免疫力の向上や感染症予防、美肌づくりやアンチエイジング効果も期待できます。一度つくってしまえば長期保存が可能で、使い方次第では料理のバリエーションまで広がります。

5種の麴

ポイント

板状の米こうじは、米粒状になるまで手でよくほぐしてください。

保存方法

麴を保存するときは、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。



麴のアレンジレシピはこちら

塩麴

こうじ ① 10時間

材料

米こうじ(乾燥) …100g
塩…30g
お湯(60℃) …150ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。お湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2~3回かき混ぜる。※かき混ぜ方(p.68)

しょう油麴

こうじ ① 10時間

材料

米こうじ(乾燥) …100g
しょうゆ…160ml
お湯(60℃) …50ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、しょうゆを入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。お湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2~3回かき混ぜる。※かき混ぜ方(p.68)



コチュジャン麴

こうじ ① 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …50g
もち米 (炊いたもの) …75g
塩…20g お湯 (60℃) …100ml
韓国唐辛子 (粉) …20g

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせ、さらにもち米 (炊いたもの)、お湯を加え静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2~3回かき混ぜる。※かき混ぜ方 (p.68)
- 3 調理が終わったら、韓国唐辛子を混ぜ合わせる。

にんにく麴

こうじ ① 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …100g
すりおろしにんにく…20g
塩…25g
お湯 (60℃) …120ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。すりおろしにんにく、お湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2~3回かき混ぜる。※かき混ぜ方 (p.68)

玉ねぎ麴

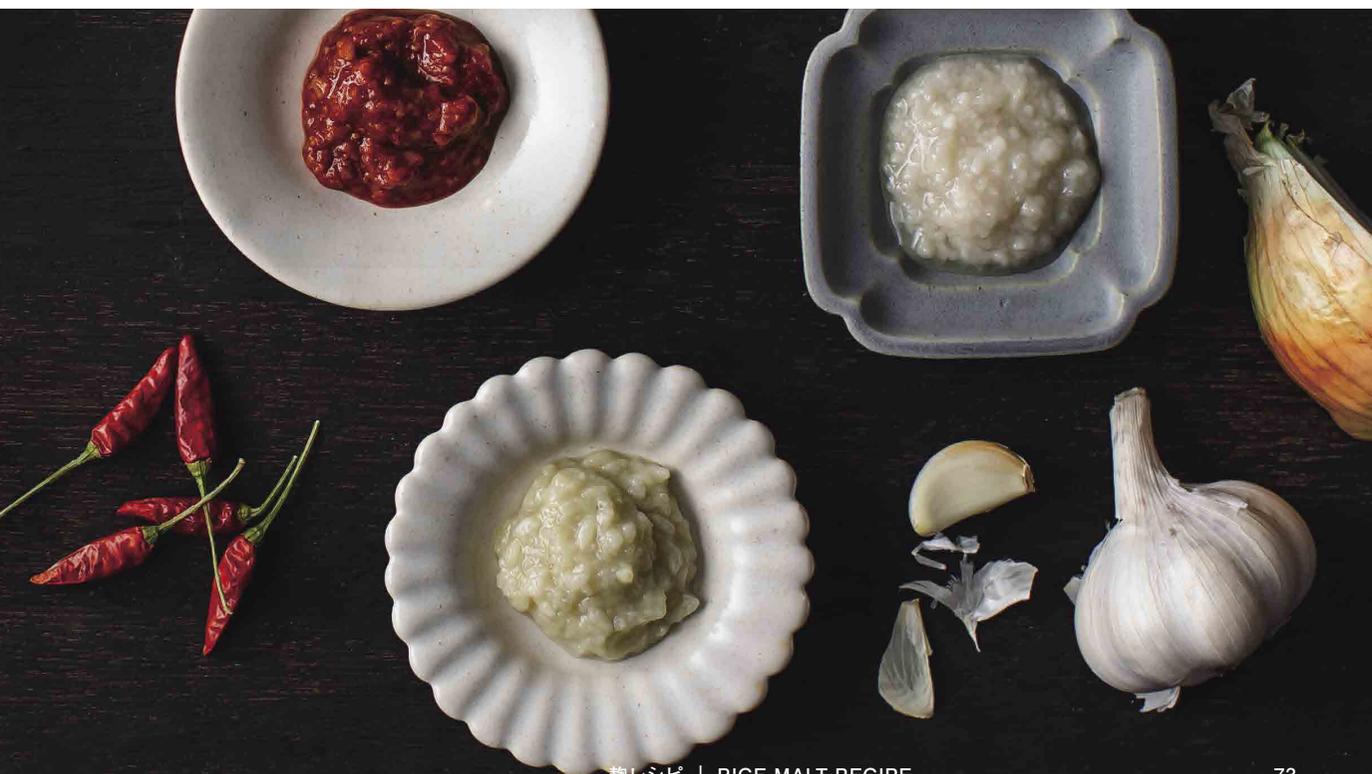
こうじ ① 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …100g
塩…40g
玉ねぎ (すりおろし) …300g
お湯 (60℃) …100ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。玉ねぎ (すりおろし) とお湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2~3回かき混ぜる。※かき混ぜ方 (p.68)





おうちシェフBLENDER
レシピブック

発行
シロカ株式会社
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町
2丁目4番地
東京建物神保町ビル5階

Planning:
Siroca Inc.

Recipe:
Mari Kanai (Siroca Inc.)
Yukiko Yamamoto (Siroca Inc.)

Direction/Foodstyling:
eri murayama

Photo:
Yasuko Okamura (VA inc.)

Design:
Fumitaka Ito (VA inc.)

Text
Yasuyuki Ouchi

Special Thanks to
UTUWA
tel. 03-6447-0070

会員登録・機器登録でもっと楽しく便利に
シロカクラブ



シロカの最新情報、新レシピはこちらでチェック!

 シロカ公式Facebook
www.facebook.com/siroca.jp



 シロカ公式インスタグラム
www.instagram.com/siroca.jp/



シロカレシピサイト

今日から使える、かんたんおいしいレシピが満載

siroca.co.jp/recipe/



故障・修理のお問い合わせ、修理代金の目安、
使いかた・お手入れなどのよくあるご質問はこちら

 ホームページ(お客様サポート)

シロカ サポート



部品・消耗品のご購入についてはこちら。



 電話でのお問い合わせ：シロカサポートセンター

 0570-001-469 ナビダイヤル

受付時間：平日 10:00-17:00

(土日祝、弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください)

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。
サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。